NA STRAŻY ZDROWIA



ROK II Polskie Towarzystwo Higjeniczne NR. 4

POLSKIE TOWARZYSTWO HIGJENICZNE

NA STRAŻY ZDROWIA

MIESIĘCZNIK

REDAKTOR DR. M. KACPRZAK

Prenumerata roczna zł. 2.40, z przesyłką zł. 3

Redakcja: Chocimska 24. Tel. 8-83-90. **Administracja:** Karowa 31. Tel. 663-46.

Rok II WARSZAWA — Kwiecień 1936 Nr. 4

W dniu 24 maja cała Polska będzie obchodziła „Dzień Matki". Ten wielki dzień obchodzony w miastach i na wsi, zarówno wśród bogatych jak i biednych, powinien być uroczyście świętowany w każdej rodzinie i to nietylko przez dzieci, lecz wszystkich — starych i młodych, bo każdy ma lub miał matkę, bo u każdego wyraz ten budzi najdroższe wspomnienia, bo każdej Matce należy się cześć. Słusznie też, że taki obchód jest urządzany corocznie i że dla tej uroczystości wybrano najpiękniejszy miesiąc roku.

Nam, walczącym o zdrowie, ten obchód w związku z dniem Matki nasuwa specjalne myśli. Pomimo woli zastanawiamy się nad samem macierzyństwem, nad tym okresem, kiedy zarodek przyszłego człowieka znajduje jeszcze w łonie Matki, nad momentem przyjścia dziecka na świat, nad temi dniami, kiedy obok Matki-położnicy leży narażone na tysiąc niebezpieczeństw maleństwo. Dobrze jest świętować, ładnie jest czcić, ale najpierw trzeba nad czczoną osobą roztoczyć taką opiekę, któraby przynajmniej zabezpieczała jej zdrowie, chroniła przed cierpieniami, a może i przedwczesną śmiercią.

Zapytajmy siebie samych, czy każda polska Matka w okresie ciąży i połogu ma taką opiekę, jaką mogłaby i powinna mieć nawet w naszych ciężkich warunkach? Odpowiedź może być tylko jedna: NIE. Tysiące Matek ginie w Polsce corocznie w wieku, kiedy dopiero naprawdę rozpoczyna się ich życie, tysiące zostawia osierocone dzieci na łasce innych ludzi, dla wielu tysięcy macierzyństwo jest przyczyną cierpień i chorób, które zatruwają im resztę życia i utrudniają walkę o chleb.

Przyczyną tych wielu nieszczęść jest nie brak środków, lecz niedbalstwo i nieumiejętność zorganizowania potrzebnej opieki lub wprost nie-

zdawanie sobie sprawy z tego jak jest, a jak być powinno. I naprawdę nie można urządzać obchodu dla Matki-Polki żyjącej i radosnej, nie wspominając tych, które z racji tegoż macierzyństwa niepotrzebnie zeszły ze świata. Nie można czcić Matki zdrowej i szczęśliwej, otoczonej dziećmi, nie myśląc o innych mniej szczęśliwych, które z braku opieki zmarły, o przedwcześnie zgrzybiałych, o chorych i niedołężnych, rozsianych po całej Polsce, jak długa i szeroka, czasem może otrzymujących kawałek chleba z łaski, bo same na niego już zapracować nie mogą. Za te zbyteczne, nikomu niepotrzebne ofiary, wszyscy jesteśmy odpowiedzialni.

Czcijmy żołnierzy-zwycięzców, powracających szczęśliwie do domu, ale nie zapominajmy o tych, którzy polegli i o inwalidach. Łącząc się ze świętem Matki, musimy się jednocześnie zastanowić nad tem, co zrobić, żeby na to wielkie święto nie padał cień, jaki widzimy dziś, a który pada z naszej winy.



Wypożyczono Prz. Roln.

Kto te dzieci będzie chował?

Nic nie jest bardziej zadziwiające nad obojętność organizacyj kobiecych do spraw macierzyństwa.

DR. PIOTR MĘŻYŃSKI.

JAK SIĘ ZACHOWAĆ PODCZAS CIĄŻY.

Z chwilą, gdy kobieta dowie się od lekarza, czy akuszerki, że jest w ciąży, lub sama dojdzie do tego przekonania, zaczyna się dla niej jakby inne życie, którego treścią jest oczekiwanie przyjścia na świat dziecka, często bardzo upragnionego.

Ciąża nie jest chorobą, ten stan odmienny jest w życiu kobiety zjawiskiem normalnem, zdrowem. Objawy ciąży czy to w postaci nudności, wymiotów, czy różnych „zachcianek“ są przemijające i zwykle przechodzą bez stosowania lekarstwa.

Ciąża trwa 9 miesięcy kalendarzowych. Trzeba wiedzieć, jak się zachować podczas tego dłuższego okresu. Postaram się o tem powiedzieć w krótkich słowach jako lekarz, bo rozpowszechnione zabobony, rady sąsiadek często szkodzą zdrowiu kobiety ciężarnej.

Dobrzeby było, gdyby kobieta po zajściu w ciążę pokazała się lekarzowi, któryby określił czy ciąża prawidłowa, czy przypuszczalnie poród odbędzie się dobrze i czy zdrowiu nic nie grozi. Doktór z pewnością udzieliłby wielu cenych porad, jak się zachować. Przez wczesną poradę niejednokrotnie możnaby uniknąć nieszczęścia i uratować niejedno życie kobiety i dziecka. Mniej byłoby niespodzianek, które jak piorun z jasnego nieba spadają nieraz w czasie porodu.

Wstydzić się lekarza nie należy. Ciąża jest stanem błogosławionym. Macierzyństwo jest zaszczytnem powołaniem kobiety.

Kobieta, która zastosuje się do niżej podanych rad, nie powinna bać się porodu.

Podczas ciąży należy utrzymywać ciało w czystości; często myjąc ciało, unika się chorób skóry i zmywa się z organizmu własnego te wszystkie trucizny, które się wytwarzają podczas ciąży i wydzielają przez skórę.

A jakże często sąsiadki szerzą zabobony, że podczas ciąży myć się nie należy (zwłaszcza u żydów) i tem wpędzają kobietę w ciężką chorobę.

Myć całe ciało trzeba chociażby raz na tydzień wodą ciepłą (35 stop. Celsjusza), czy w łaźni, czy w izbie w balji. W lecie można się kąpać w rzece, lub w stawie, jeżeli woda jest ciepła i kobieta ciężarna jest do niej przyzwyczajona.

Narządy płciowe należałoby myć codziennie, tak samo i pachwiny, aby uchronić skórę od częstych odparzeń, zwłaszcza w lecie. Pachwiny można zasypać talkiem.

Bez polecenia lekarza irygacji (przepłukiwań) pochwy nie należy robić; podczas ciąży to może zaszkodzić. A jeżeli lekarz poleci robić irygacje, to należy je wykonywać ostrożnie: nalewa się pół litra ciepłej wody przegotowanej (bo woda surowa ze studni często nie jest pewna i może mieć zarazki), dodaje się lekarstwo, które lekarz zapisał; irygator (szklany słój) trzyma się na wysokości tułowia lub nieco wyżej i wolnym prądem wody opłukuje się pochwę przez kankę kauczukową z kilkoma dziureczkami. Ubranie podczas ciąży nie powinno nigdzie uciskać, powinno być lekkie i ciepłe.

Trzeba nosić dolną bieliznę, by w zimie ochronić się przed chłodem, w lecie przed kurzem i brudem.

Kiedy się nosi pończochy, to nie należy ich podwiązywać pod kolanem sznurkiem lub tasiemką, ponieważ takie podwiązanie wywołuje obrzęk nóg, rozszerzenie żył (żylaki) na nogach, na narządach płciowych i kiszce stolcowej (hemoroidy). Okrągłe podwiązki zastąpić można długiemi, przyszytemi do paska.

Buciki trzeba nosić tylko na niskich obcasach. Odżywiać się należy podczas ciąży jak zwykle, jeść można wszystko, a przedewszystkiem jarzyny. Nie jeść późno na noc. Ostatni posiłek zjeść należy 2 godziny przed snem.

Wódki, piwa i wina, nawet domowego, pić podczas ciąży nie wolno, ponieważ to szkodzi dziecku. Sąsiadki często namawiają do picia czy to dla zwiększenia ilości pokarmu, czy dla innych przyczyn; trzeba tego za wszelką cenę unikać, żeby nie urodziło się dziecko słabowite, źle rozwinięte, a nawet chore. Codzień trzeba dbać o stolec, czyli wypróżnienie, bo w czasie ciąży zaparcie bywa dość często. Najważniejsza rzecz dobrać tu odpowiednie żywienie, a więc trzeba jeść: 1) razowy chleb z miodem i masłem 2) zsiadłe mleko, 3) kompot z czarnych śliwek i tp., można też wypić naczczo szklankę zimnej wody, a na niektórych ludzi dobrze działa surowe mleko. Jeżeli podczas ciąży kobieta ma uporczywe wymioty, silne bóle głowy, ciemne plamy przed oczami, obrzęki nóg, rąk, twarzy, bóle w brzuchu, krwawienie z narządów rodnych — powinna natychmiast zwrócić się do lekarza, aby nie dopuścić do ciężkiej choroby, ponieważ wyżej wymienione objawy są często zapowiedzią groźnych powikłań ciąży. Usta należy płukać zwykłą wodą przegotowaną a zęby czyścić szczoteczką i proszkiem.

Zepsute zęby podczas ciąży trzeba leczyć; nieprawdą jest, że w czasie ciąży nie można zębów wyrywać.

Sutki (piersi) należy codziennie obmywać zimną wodą, brodawki w końcu ciąży nacierać lekko wódką, by je w ten sposób zahartować. Brodawki płaskie i zapadnięte należy w końcu ciąży codziennie wyciągać, by doprowadzić je tym sposobem do stanu prawidłowego, ponieważ mogą się stać przeszkodą w karmieniu.

Kobieta ciężarna spać powinna 8—10 godzin na dobę w łóżku zwyczajnem — ani za miękkiem, ani za ciepłem. Pożycie małżeńskie niedozwolone jest 4 tygodnie przed porodem i 6 tygodni po porodzie, ponieważ, zwłaszcza w krótkim czasie po porodzie, doprowadzić może do choroby, nawet do śmiertelnego zakażenia.

Podczas ciąży można pracy nie przerywać, byle nie wykonywać pracy ponad siły, zbyt ciężkiej. Nie należy dźwigać ciężarów, podnosić ciężkich worków, pracować, prać, zeskakiwać z wysokości, przeskakiwać rowów. Unikać trzeba trzęsącej jazdy, gdyż może to przyprawić o krwawienie i nawet przyśpieszyć poród.

Jeżeli kobieta jest zdrowa i zachowuje się odpowiednio, to może spokojnie oczekiwać porodu, nie zwracając uwagi na różne przesądy, których jest bez liku. Nieraz słyszę od kobiet, że dziecko będzie miało zrośnięte paluszki, jeżeli mąż czyści dubeltówkę w oczach kobiety ciężarnej, lub jeżeli ona przestąpi przez węża gumowego — grozi to okręceniem się pępowiny dokoła szyi dziecka albo że plamy na twarzy dziecka powstają, gdy kobieta ciężarna chwyci się za twarz w chwili przestrachu i t. p.

Naturalnie, należy unikać silnych wrażeń, gdyż one wogóle źle działają na nerwy każdego człowieka, tembardziej kobiety ciężarnej, ale od strachu plamy nie wychodzą.

Stosując się do wyżej wymienionych rad, kobieta może spokojnie oczekiwać porodu.

DR. WANDA MĘŻYŃSKA.

CZY WIESZ, JAK PRZYGOTOWAĆ WYPRAWKĘ DLA DZIECKA?

Choć do porodu jeszcze daleko, lepiej zawczasu przygotować wyprawkę dla swego dzieciątka, boć i obmyśleć wszystko dokładnie trzeba, a i zrobić najlepiej samej, własną ręką matczyną, pieczołowitą, staranną. Z bijącem sercem szyje matka koszulki, kaftaniki, a raz wraz usta szepczą: Boże, daj zdrowie mojemu dzieciątku, niech mi się chowa, niech rośnie na pociechę! Chciałaby jak najlepiej wszystko przygotować, ale niezawsze wie, co potrzeba i jak to zrobić! Otóż, niewiele dziecku potrzeba, ale rzecz każda musi być umiejętnie zrobiona.

Więc przedewszystkiem potrzebne są pieluszki cienkie i grubsze, barchanowe, gdyż nie wystarcza spowijać dziecko w jedną cienką pieluszkę, bo łatwo sobie ciałko odparzy od ceratki. Pieluszki grubsze powinny mieć 70 cm. długości i 80 cm. szerokości, cienkie zaś w obu wymiarach (to jest długość i szerokość) po 70 cm., składamy je zazwyczaj na róg do przewijania dziecka. Przygotować trzeba conajmniej 12 sztuk, szczególnie jeżeli dziecko rodzi się w zimie, kiedy nie tak prędko schnie bielizna, a trzeba przecież wciąż przepierać, by dziecina w mokrem nie leżała, bo i zaziębi się łatwo i ciałko odparzy.

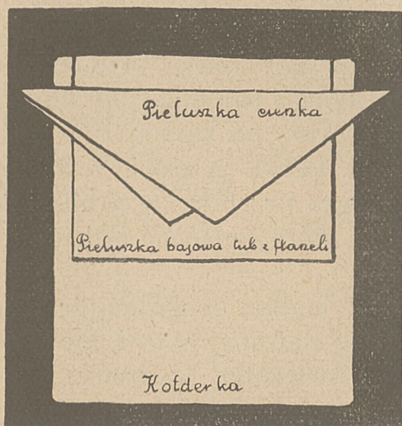
Oprócz pieluszek pomyśleć trzeba o koszulkach i kaftanikach barchanowych. Wystarczy ich mieć po 6 sztuk, a w ostateczności po 4, gdyż zmieniać je należy codzień po kąpieli, ale na zapas trzeba mieć kilka sztuk, bo wśród dnia dziecko może je zamoczyć, czasem znowu zwymiotuje i koło szyjki będzie miało mokro, jeżeli się zaraz kaftanika nie zmieni. Koszulki można uszyć ze starej bielizny domowej, bo sprany materjał jest miękki i najbardziej nadaje się na pierwszą bieliznę dziecka. By szwy jak najmniej uwierały, najlepiej jest uszyć, nie wszywając rękawków, krojem kimono, to jest jednym szwem, idącym wzdłuż rękawa pad pachą i w dół. Dookoła szyi robi się obszewkę i przeciąga się tasiemkę, którą się zawiązuje z tyłu. Guzików się nie używa, gdyż uwierają przy stałem leżeniu na plecach. Koronek żadnych się nie przyszywa, bo chociaż ładne to, ale niepraktyczne, uwiera, utrudnia pranie i prasowanie.

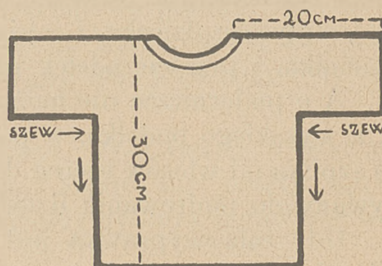
Koszulki i kaftaniki nie powinny być zbyt długie. Podwinięte od dołu, jak się zwykle robi, powinny sięgać tylko do pasa: wystarcza przeciętna długość 30 cm. od szyi do dołu. Rękawek może być długości

20 cm., o ile się okaże trochę za długi, można go w pierwszych tygodniach zawijać.

Czepeczków dziecku nie potrzeba na pierwsze tygodnie życia, póki go nie wynosimy na dwór, gdyż w mieszkaniu są one zupełnie zbyteczne, dziecko może leżeć z gołą główką, nawet po kąpieli. Gdy już zamierzamy je wynieść, powinno ono mieć lekki czepeczek w ciepłej porze roku, na który w czasie chłodu kładziemy drugi wełniany.

Powijaków należy przygotować dwa, tak długie, by wystarczyły na kilkakrotne owijanie dziecka. Są one potrzebne do spowijania tylko dopóty, dopóki nie opadnie pępowina, którą one przytrzymują. Po jej odpadnięciu i całkowitem zagojeniu ranki pępkowej powijaki są





niepotrzebne, a nawet szkodliwe, gdyż krępują dziecko i utrudniają trawienie.

Oprócz osobistej bielizny dziecka trzeba jeszcze przygotować kilka prześcieradełek do łóżeczka, poduszkę długą i do niej conajmniej dwie poszewki na zmianę. Poduszka, czyli tak zwany becik, nie powinna być cała z pierza, szczególnie jeżeli zbliża się lato, gdyż wtedy będzie dziecku za gorąco. Najzdrowszy jest becik, który się składa z 2-ch części: materacyka z morskiej trawy lub włosia i przyszytej do niego pierzynki, którą się dziecko przykrywa. W lecie odpruwa się pierzynkę i zamienia się ją na lekką flanelową kołderkę. Potrzebna jest również ceratka, którą się wkłada do becika pod dziecko. Ceratka nie powinna być zbyt duża, bo to dla dziecka niezdrowo. Najlepsze wymiary jej następujące: długość 28 cm, szerokość 34 cm.

Cała bielizna dziecka po jej uszyciu powinna być uprana, wygotowana i dokładnie przyprasowana, poczem należy ją zawinąć w czyste prześcieradło i schować, by się nie zakurzyła.

Oprócz bielizny dla dziecka należy pamiętać o przygotowaniu łóżeczka, by mogło spać oddzielnie. Może nim być, w braku innego, kosz od bielizny, do którego wkłada się sienniczek, przykryty czystem prześcieradłem i mała poduszka.

By móc codzień kąpać dzieciątko, trzeba również pomyśleć o wszystkich potrzebnych do tego przedmiotach, a więc przedewszystkiem o wanience. Jeżeli nie można sobie pozwolić na jej kupno, da się temu łatwo zaradzić. Te same usługi odda duża miska, a nawet i niecka, byle jej nie używać już do czego innego, tylko do kąpieli. Pieczołowita matka przygotuje również i termometr do mierzenia temperatury wody, by, broń Boże, dziecka nie oparzyć zbyt gorącą wodą, lub odwrotnie, nie wykąpać w zbyt chłodnej, coby mogło być przyczyną zaziębienia, a tylko kąpać będzie w takiej wodzie, co ma 35 stopni Celsjusza. I kupi też oddzielną miseczkę, by nalewać do niej wody i myć oddzielnie twarzyczkę dziecka, i myjaczek z miękkiego barchanu do zmywania ciałka, i prześcieradełek parę do wycierania po kąpieli.

A o puderniczce nie można zapomnieć. Łatwo ją zrobić z wąskiego, a wysokiego pudełka, w pokrywce którego przebija się grubą igłą, lub szpilką od włosów szereg dziurek, przez które sypać się będzie talk, używany do pudrowania dziecka.

Gdy cała wyprawka jest już gotowa, matka, spokojna, że dziecinie niczego nie zabraknie, czekać będzie tej radosnej chwili, kiedy jej nowonarodzone dzieciątko, wykąpane i w świeżutką bielizenkę przystrojone, podadzą i będzie je mogła poraz pierwszy do serca swego przytulić.



Jak można z blaszanego pudełka zrobić puderniczkę.

DR. PIOTR MĘŻYŃSKI.

PORÓD W WIEJSKIEJ CHACIE.

Poród się zbliża. Trzeba przygotować do porodu potrzebną bieliznę i izbę, o niczem nie zapomnieć. — Najlepiej pomyśleć o tem zawczasu.

1) Należy przygotować ze 3 prześcieradła długie i kilka podkładów, długości od krzyża do kolan, szerokości łóżka, następnie ze 4 koszule, ceratę, wielkości krótkiego prześcieradła, aby pod nie podkładać, by odchodami nie zawalać pościeli.

Wszystkie rzeczy płócienne należy wyprać, wyprasować i przykryte od kurzu trzymać do porodu.

2) Z izby, w której ma się odbyć poród, należy meble i sprzęty wyściełane usunąć; zostawić tylko potrzebne do porodu: łóżko, najlepiej metalowe, stół, stolik, kilka krzeseł lub ławkę, szafkę na bieliznę. Łóżko należy postawić w ten sposób, aby oba jego boki były wolne i łatwo dostępne.

Izbę należy uporządkować, wyczyścić, wyszorować, wymyć przynajmniej na kilka dni przed porodem. Nigdy nie należy sprzątać w dniu porodu, wtedy już zapóźno i poruszymy kurz, a zawarte w nim zarazki są niebezpieczne dla rodzącej.

Pamiętać też trzeba o należytem oświetleniu izby lampą. W izbie podczas porodu powinno być ciepło 18—20 stopni Celsjusza.

Sprawdzić, czy się otwiera lufcik w oknie, by móc, przykrywszy rodzącą, wietrzyć pokój.

Rodzinę należy usunąć do drugiej izby, tam gotować wszystko potrzebne w gospodarstwie. Jeżeli niema drugiej izby, to sąsiedzi napewno u siebie użyczą gościny na kilkanaście godzin. W izbie, w której rodzi kobieta, można najwyżej grzać wodę, potrzebną przy porodzie.

3) Na wsi, gdzie łazienki niema, do łaźni daleko, najlepiej przed porodem dokładnie wymyć się w izbie wodą ciepłą, zwłaszcza całą dolną połowę ciała.

4) Jeśli niema nocnika, postawić w sieni kubeł, który ogrzany, można podawać rodzącej do oddania stolca i moczu.

5) Zaopatrzyć się należy w watę w ilości 400 gr., w spirytus (może być denaturowany) — pół litra, trzeba mieć trochę jodyny, a resztę przyniesie z sobą akuszerka.

Widzimy więc, jak należy przygotować się do porodu, a i akuszerka, która będzie odbierała poród — dopomoże swojemi radami w przygotowaniu.

Niestety, często bywa na wsi inaczej. A dlaczego? Czy z biedy? W najgorszych warunkach można zrobić możliwie dobrze.

Przypominam sobie poród w chacie wiejskiej daleko na kresach przed laty. Zima, mróz, noc. Wchodzę do izby, oświetlonej łuczyną, wetkniętą w szparę w piecu. U progu kudłaty pies, który nie chce ustąpić miejsca. Pod piecem kilka królików, trochę dalej młode jagnięta, nad piecem żerdź, a na żerdzi — śpiące kury. Na piecu śpi rodzina. Na drewnianem łóżku, na słomie bez pokrycia leży rodząca w brudnej koszuli, a koło niej uwija się zawodowa babka, która tyle wie, że sama urodziła 7-ioro, a u sąsiadek przyjęła kilkanaścioro dzieci. Gadatliwa, serce ma, chciała dopomóc, chciała i zarobić, ale mogła tylko zaszkodzić, bo niczego nie umiała, a przesądów bez liku! Przypominam sobie jak oboje myliśmy ręce: ona swoje raz dwa i już, ja swoje czyste przez 15 minut wodą z mydłem. I jakże w tych warunkach nie dostać zakażenia?

Toć niema się czego dziwić, że w Polsce umiera na zakażenie połogowe rocznie 5.000 kobiet.

5.000 matek opuszcza swoje dzieci!

5.000 gospodarstw pozostaje bez opieki kobiecej!

Musimy więc dbać o swoje życie i zdrowie. Musimy myśleć o dzieciach, które się zostaną bez matki! Do porodu zawsze należy wzywać akuszerkę.



Każda kobieta w ciąży winna być pod opieką społeczeństwa.

DR. PIOTR MĘŻYŃSKI.

PIERWSZE DNI PO PORODZIE.

Poród się odbył. Przyszło na świat dziecko, pociecha w domu. Położnica zmęczona porodem zasypia spokojnie, z uśmiechem na twarzy, szczęśliwa. Czoło i twarz, a niekiedy i całe ciało jej pokryte jest potem, gdyż położnica poci się bardzo łatwo. Osoba, która opiekuje się nią, powinna o tem pamiętać, zmieniać w razie potrzeby bieliznę i zwracać uwagę przy przewietrzaniu pokoju, by jej nie przeziębić.

Położnice są skłonne do zapadania na najrozmaitsze choroby zakaźne, dlatego też tylko zdrowi ludzie mogą je odwiedzać. Gdzie w domu jest choroba, stamtąd nikt nie powinien przyjść choćby w odwiedziny do położnicy, bo łatwo chorobę zanieść może. Wogóle odwiedzanie położnicy i przez ludzi najzdrowszych nie jest pożądane. Łóżko położnicy powinno być często prześcielane, podkłady i bielizna często zmieniane. Na koszta prania nie można żałować, bardzo bowiem niebezpieczne są wydzieliny położnicy, rozkładające się u jej łóżka i będące źródłami zarazy.

Po przyjściu dziecka na świat matka powinna dobrze wypocząć. Praca poczęta zaraz po porodzie, jak to często bywa i wykonywana w ciągu połogu — przedwcześnie postarza wiejskie kobiety i wywołuje u nich różne choroby i dolegliwości kobiece.

Przypominam sobie dwa wypadki z życia na wsi, kiedy kobieta w kilka godzin po porodzie wstała z łóżka, by mężowi śniadanie ugotować, a dzieci do szkoły wysłać. Zaiste bohaterstwo, za które zapłaci się zdrowiem, a nieraz i życiem.

Trzeba dbać o regularne wypróżnianie; o ile go niema — stosujemy lewatywę.

Jedzenie powinno być płynne w ciągu 3-ch dni po porodzie. Potem, stopniowo przechodzimy do codziennego pożywienia, unikając tylko pokarmów ciężkostrawnych. Ze względu na karmienie dziecka piersią, położnica może dużo pić.

Każda matka powinna karmić dziecko piersią, ponieważ jej pokarm jest najlepszym dla dziecka, samo karmienie zaś dziecka wpływa doskonale na szybszy powrót do zdrowia matki.

Karmiąc dziecko, trzeba pielęgnować piersi, żeby brodawki nie pękały, bo to i bolesne i może wywołać ropień piersi. By temu zapobiec, należy 1 łyżeczkę od herbaty kwasu bornego rozpuścić w szklance gotowanej wody i obmywać brodawki każdorazowo przed i po karmieniu, a kiedy brodawka pęknie to trzeba poradzić się akuszerki.

Jeżeli brodawka pomimo leczenia nie goi się wskutek stałego drażnienia przy karmieniu, to można wtedy karmić przy pomocy „kapelusika“. Jest to lejek szklany, zakończony gumowym smoczkiem. Nakładamy lejek na brodawkę, a do ust dziecka wkładamy smoczek. Kapelusik ten przechowujemy pomiędzy karmieniami w rozczynie kwasu bornego.

Jeżeli zaś dziecko nie wysysa całego pokarmu i piersi bolą od zastoju mleka, to wtedy należy ściągać pokarm specjalną pompką.

W okresie połogu należy nosić kaftanik, tylko przed założeniem jego należy piersi unieść ku górze i przesunąć ku środkowi, by w ten sposób zapobiec zastojowi pokarmu.

Wstać z łóżka można dopiero wówczas, gdy pozwoli na to akuszerka lub doktór, w każdym bądź razie nie wcześniej niż 10 dnia, jeżeli niema krwawych odchodów.

Kąpać się można w łaźni po 4-ch tygodniach po porodzie, a obmywać całe ciało odrazu po wstaniu z łóżka.

Pamiętajmy o tem, że prawidłowo odbyty połóg przyczynia się do zachowania zdrowia kobiety.





MARJA DOŁOWICZ.

JAK JEST, A JAK BYĆ POWINNO.

Bez względu na to, czy kobieta jest biedną, czy bogatą, piękną czy brzydką, w mieście czy na wsi, jednakowo rodzi w bólu i męce. I w momencie tego porodu pragnie pomocy i serdecznego słowa. Połowę społeczeństwa stanowią kobiety. Ale dziwnem jest, że ta połowa zachowuje się tak biernie i lekceważąco do tej najważniejszej chwili, którą nieraz z własnej winy przypłaca kalectwem, a nawet życiem.

Gdyby kobiety chciały wyrzec się macierzyństwa, całe społeczeństwo zaczęłoby bić na alarm i nigdyby do tego nie dopuściło. Ale że tym kobietom dzieje się krzywda wtedy, kiedy dają życie nowemu obywatelowi, to społeczeństwo milczy. Zaledwie 30 proc. kobiet ma zapewnioną opiekę i to jedynie w mieście. O resztę kobiet, które mieszkają na wsi, nikt się nie troszczy, aby dać im tę opiekę fachową, jaka im się należy w tej przełomowej dla nich i całej rodziny chwili.

W Polsce, gdzie jest nadmiar lekarzy i położnych, są wsie, z których po lekarza lub położną trzeba jechać 20 klm. albo więcej. W takich wioskach, jeżeli się trafią przy porodzie jakieś komplikacje, to rodząca dziecko z braku pomocy z góry już jest skazana na zagładę.

Dziś w XX wieku, kiedy społeczeństwo szczyci się postępem, całe gminy leczone są przez znachorów, a kobietom rodzącym udziela pomocy „babka". Babki rekrutują się z kobiet, które same kilka razy rodziły i przypatrzyły się, jak koło nich robi taka sama „babka". Albo które przypadkowo znalazły się przy nagłym porodzie, przewiązały pępowinę szmatką lub nitką lnianą, nabrały odwagi i od tej chwili stały się „znającemi", zaczęły pomagać i radzić.

Jak ta praca wygląda, nietrudno sobie wyobrazić, a że mają własne gospodarstwa i muszą w nich pracować, przeto nieraz prosto od kopania kartofli, bez żadnych przygotowań, biegną do chorej, grzebią się w niej, nie boją się ani chorób ani bakterji w myśl przysłowia że „im kto głupszy tem śmielszy“. A następstwa? O tem mogą powiedzieć lekarze szpitalni, chirurdzy i — grabarze.

Wieś ma swoje przekonania, swoje głęboko zakorzenione przesądy. I silną wiarę w przeznaczenie. „Bez woli Boga włos z głowy nie spadnie“. „Jak ma być dobrze to i tak będzie.“ „Jak się ma szczęśliwie urodzić, to się urodzi“. To słyszy się ciągle mówione z głębokiem przekonaniem.

Wieś jest biedna. Ale Polska, jako kraj rolniczy, jest ściśle związana z tą wsią i dlatego musi podnieść jej opłakany stan zdrowotny. Wieś jest biedna. I każdą zmianę na wsi trzeba wprowadzać ostrożnie, licząc się ze środkami. Ale zdrowie to największy majątek. Położne, które z racji swego zawodu cieszą się zaufaniem kobiety, mogą przyczynić się wiele do podniesienia zdrowotności. Ale położnej muszą przyjść z pomocą władze i zabezpieczyć jej chociaż skromne utrzymanie, gdyż bez tej pomocy położna, zużywając całą energję na całodzienną walkę o byt, zatraca bardzo szybko swą energję, zniechęci się i emigruje do miasta.

Położna na wsi jest potrzebna zawsze. Położna była zawsze i będzie tym ośrodkiem, który promieniuje niewidocznie ale stale na zachowanie higjeny, na ciążę, poród i karmienie dzieci. Położna nie kieruje się w swej pracy samą nauką i obowiązkiem, dobra położna w swej pracy daje chorej również trochę serca. Ileż to razy upada ze zmęczenia, a jeszcze się uśmiecha, dodaje otuchy i pociesza. Wszyscy z otoczenia czują się zmęczeni, śpią. Ale położna nie śpi, czuwa przy łóżku, głodna, zmęczona, czeka na przyjście tego nowego człowieka i troszczy się, aby mu nie stała się krzywda.

Najmilszy uśmiech na świecie to jest uśmiech matki, którym obdarza poraz pierwszy nowourodzone dziecię. I ta ogromnie wzruszająca troskliwość, kiedy matka jeszcze nie odpoczęła po strasznych bólach, a już troszczy się o to dziecko, czy mu się nie dzieje krzywda. Z jaką głęboką wdzięcznością patrzą wtedy oczy chorej na położną.

Położna wie i czuje, że jest tej rodzącej kobiecie potrzebna. Położna kocha swój zawód i chciałaby, aby społeczeństwo zdało sobie nareszcie sprawę i należycie tę jej pracę oceniło. Położna na wsi była, jest i będzie potrzebna, bo tę potrzebę stwarza samo życie.

Gdybyśmy na położne włożyli jeszcze obowiązki opiekunek zdrowia, byłoby to z dużą korzyścią dla społeczeństwa, a położnym ułatwiłoby walkę o kawałek chleba.

Wieś polska — to sól ziemi, to 70 proc. ludności. I o te 70 proc. trzeba się troszczyć i stworzyć im chociaż elementarne warunki zdrowotne. Z radością trzeba przyznać, że kobiety wiejskie czują potrzebę reformy w swem życiu, czego dowodem jest duża liczebność na pogadankach o higjenie i zdrowiu kobiecem.

Ale tu władze muszą też dopomóc, bo to jest interes społeczny, bo podniesienie warunków zdrowotnych na wsi podniesie kulturę całego narodu.

„Doświadczona“ babka

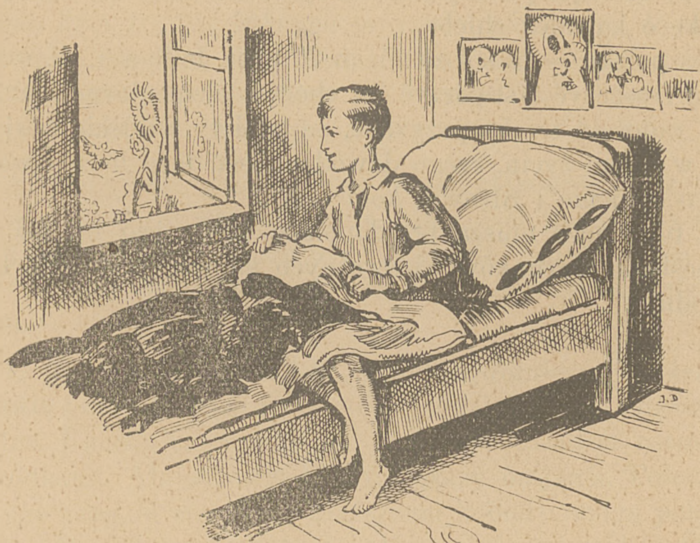
nie jedną kobietę okaleczyła,

nie jedną kobietę nabawiła ciężkiej choroby,

nie jedną kobietę na tamten świat wyprawiła.



DLA DZIECI.



Wstaję bardzo wcześnie, jak tylko się obudzę. Jeżeli wstanę wcześnie, zdążę się porządnie ubrać, umyć, oczyścić sobie starannie odzież i obuwie, zjeść śniadanie i przyjść na czas do szkoły. Jak wstanę późno, na nic nie mam czasu, nie zdążę porządnie ubrać się i umyć, nie zjem śniadania jak należy, zapomnę zabrać niezbędne książki i kajety, do klasy wpadam zmęczony i zziajany w ostatniej chwili, albo nawet już po dzwonku. A jak to dobrze, kiedy rano ma się chwilę wolną, żeby zajrzeć do książki!

Wstaję wcześnie, bo ranek to najładniejszy czas, najprzyjemniejsza pora dnia. Świeci słońce, ptaszki wesoło śpiewają, wokoło wre życie, wszystko skacze, rusza się, biega zadowolone z tego, że żyje, szkoda każdej minuty przeleżanej niepotrzebnie, a nawet przespanej.

Wstaję wcześnie, bo wstyd mi leżeć w łóżku, kiedy wszyscy pracują. Rano jest tyle rzeczy do zrobienia w domu, czy koło gospodarstwa, każdy się koło czegoś krząta, a ja mam bezpożytecznie leżeć w łóżku? Jeżeli nie muszę się uczyć, to mogę coś w domu pomóc, roboty jest tyle, że dla każdego wystarczy i jeszcze zostanie.

Wstaję wcześnie, bo wcale nie jest trudniej wstać wcześniej niż późno, im więcej się ze wstawaniem zwleka, im dłużej się wyleguje, tem trudniej wstać. Dlatego wstaję jak tylko się obudzę i wszystkim radzę robić to samo Kto nie wierzy w to, co mówię, niech spróbuje.

Kto musi długo spać, niech się z wieczora wcześniej kładzie, a będzie mu i zdrowo i przyjemnie. Słusznie mówi stare polskie przysłowie: kto rano wstaje, temu Pan Bóg daje.

Macierzyństwo wymaga specjalnej opieki społeczeństwa i ze względu na przyszłe pokolenia i ze względu na zdrowie samych matek. Macierzyństwo jest zjawiskiem normalnem, jak mówimy, stanem błogosławionym, ale nieumiejętne zachowanie się tak w okresie ciąży jak i połogu, grozi zdrowiu matki i dziecka, może nawet doprowadzić do katastrofy.

Każda kobieta w okresie ciąży powinna być zbadana przez wyszkoloną akuszerkę, która może powiedzieć, czy poród będzie normalny, czy nie. W razie, jeżeli przewiduje się poród nienormalny, trzeba położnicę umieścić w szpitalu lub zapewnić przyjazd lekarza.

Na sam okres porodu należy odpowiednio przygotować dom (w domu musi być nieskazitelna czystość!); trzeba mieć w pogotowiu bieliznę i wszystkie przyrządy, niezbędne dla pielęgnowania chorej; trzeba wreszcie przygotować samą położnicę.

Przyjmować dziecko może tylko wykwalifikowana akuszerka, gdyż pomoc babek i „doświadczonych“ kobiet jest nietylko niewystarczająca, lecz bardzo często prowadzi do ciężkich zakażeń, a nawet i śmierci. Uregulowanie tej sprawy należy włożyć na samorząd. Każda gmina powinna mieć stałą akuszerkę, do której obowiązków należy udzielanie pomocy wszystkim położnicom, niezależnie od ich zamożności. Za tę pomoc kobiety zamożniejsze muszą płacić same, według określonej taksy, niezamożne otrzymują pomoc na koszt gminy.

Każda kobieta w okresie połogu powinna przebywać w łóżku nie mniej niż 7—10 dni. Przedwczesne wstawanie utrudnia powrót do normalnego stanu, czasami prowadzi do różnych schorzeń kobiecych. Kobiety, które zbyt wcześnie wstają, rujnują swoje zdrowie i przedwcześnie się starzeją. Żeby kobieta mogła naprawdę wydobrzeć po porodzie, trzeba tak zrobić, żeby miała pewność, że bez niej wszystko koło dzieci, w domu i w podwórzu będzie zrobione jak należy, że gospodarstwo na tem nie ucierpi. Zorganizowanie takiej opieki nad domem położnicy powinny wziąć na siebie stowarzyszenia i organizacje kobiece, działające na terenie wsi.

Druk. „ZGODA“, J. Klimczak i S-ka, Warszawa, Zielna 47